

МЕНЮ НА 11.06.2025 НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

|         | Наименование блюда                          | Выход<br>гр. | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Номер<br>рецептуры<br>или<br>технологичес<br>кой карты |
|---------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|         |                                             |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                     |                                                        |
| 13 день | Завтрак                                     |              |                  |        |          |                                     | 13 день                                                |
|         | Бутерброд с маслом шоколадным               | 30           | 1,200            | 12,500 | 7,400    | 147,000                             | 94                                                     |
|         | Сырники из творога с джемом                 | 180          | 18,000           | 13,880 | 23,250   | 289,500                             | 321                                                    |
|         | Чай с лимоном                               | 200          | 0,1              | 0      | 15,2     | 61                                  | 494                                                    |
|         | Итого завтрак:                              | 410          | 19,300           | 26,380 | 45,850   | 497,500                             |                                                        |
|         | Второй завтрак                              |              |                  |        |          |                                     |                                                        |
|         | Молоко 3,2%                                 | 200          | 5,80             | 5,00   | 9,60     | 106,000                             | 515                                                    |
|         | Батон нарезной                              | 20           | 1,500            | 0,600  | 10,300   | 52,400                              | 111                                                    |
|         | Итого второй завтрак:                       | 220          | 7,300            | 5,600  | 19,900   | 158,400                             |                                                        |
|         | Обед                                        |              |                  |        |          |                                     |                                                        |
|         | Помидоры свежие                             | 60           | 0,660            | 0,120  | 2,280    | 14,400                              | 106                                                    |
|         | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250          | 2,540            | 6,500  | 8,100    | 99,200                              | 142                                                    |
|         | Жаркое по-домашнему                         | 240          | 28,400           | 25,300 | 18,100   | 413,500                             | 363                                                    |
|         | Компот из кураги                            | 200          | 0,300            | 0,000  | 20,100   | 81,000                              | 512                                                    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30           | 1,980            | 0,360  | 10,200   | 54,300                              | 110                                                    |
|         | Батон нарезной                              | 20           | 1,500            | 0,580  | 10,280   | 52,400                              | 111                                                    |
|         | Итого обед:                                 | 800          | 35,380           | 32,860 | 69,060   | 714,800                             |                                                        |
|         | Полдник                                     |              |                  |        |          |                                     |                                                        |
|         | Сок фруктовый                               | 200          | 1,00             | 0,20   | 0,20     | 92,000                              | 518                                                    |
|         | Яблоко (поштучно)                           | 100          | 0,400            | 0,400  | 9,800    | 47,000                              | 112                                                    |
|         | Итого полдник:                              | 300          | 1,400            | 0,600  | 10,000   | 139,000                             |                                                        |
|         | Итого за день:                              |              | 63,380           | 65,440 | 144,810  | 1 509,700                           |                                                        |

Стоимость 393,25